

# ՏՐԱՄԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԵԼՎԿԸ

ԼԱՐԻ ՍԵՆ

# ՏՐԱՄԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԵԼՎԿԸ

Շսկիր հույզերդ, կատարելագործվիր

Թարգմանական խմբի ղեկավար՝  
Անուշ Սեդրակյան

Թարգմանությունն անգլերենից՝  
Աստղիկ Սարգսյանի  
Սուսաննա Դանիելյանի  
Գոհար Գևորգյանի  
Ամալիկ Բաղդասարյանի  
Ամալյա Սողոմոնյանի  
Մարինե Անդրեասյանի  
Նաթելլա Հովակիմյանի  
Մարիամ Միքայելյանի



ԵՐԵՎԱՆ  
2023

ՀՏԴ 159.9:1/14

ԳՄԴ 88+87

Ս 400

Սեն Լարի

Ս 400 Տրամադրության վերելակ: Հսկիր հույզերդ, կատարելագործվիր / Սեն Լարի; Թարգմանական խմբի ղեկավար՝ Ա. Սեդրակյան.- Եր.: Newmag, 2022.- 264 էջ:

Անկանխատեսելի ու անվերահսկելի փոփոխություններով լի այս աշխարհում տրամադրության փոփոխությունները սովորական երևույթ են: Մարդիկ գիտեն, որ տրամադրությունը լինում է լավ կամ վատ, բայց մեծ մասը երբեք չի մտածել էմոցիոնալ վերելակի մասին, որով նրանք վերուվար են անում: Մարդիկ հաճախ փորձում են ձնշել իրենց ապրումներն ու խուսափում են տրամադրության վերելակից:

Լարի Սենը հորդորում է լրջորեն վերաբերվել փոփոխվող տրամադրությանը և նստել տրամադրության վերելակ: Բարձր հարկերում մենք հասկանում ենք, որ երախտապարտ ենք, իմաստուն, ստեղծագործ, հնարամիտ և հուսառատ: Ստորին հարկերում մենք ձնշված ենք, զայրացած, նյարդային, դատապարտող և պաշտպանվող: Այս գիրքն առաջարկում է պարզ ցուցիչներ և պատկերազարդ պատմություններ, որոնք կօգնեն հասկանալ հետևյալը. առանց տրամադրության վերելակի՝ չենք կարող միանգամից բարձրանալ բարձր հարկեր, եթե չենք սկսում ներքևից:

Պետք է գիտակցենք, որ մենք ենք ստեղծում մեր տրամադրությունը և մենք ենք որոշում՝ վերելակով բարձրանալ, թե՞ իջնել:

ՀՏԴ 159.9:1/14

ԳՄԴ 88+87

ISBN 978-9939-884-78-3

THE MOOD ELEVATOR

Copyright © 2017, Larry Senn, All rights reserved

Լարի Սեն «Տրամադրության վերելակը» © 2023, «Նյու Մեգ» ՍՊԸ

Այս գրքի հայերեն թարգմանության և հրատարակության բոլոր իրավունքները պատկանում են «Նյու Մեգ» ՍՊԸ-ին: Իրավունքները ձեռք են բերվել Berrett-Koehler Publishers ընկերության հետ կնքած պայմանագրով:

## Բովանդակություն

	Ինչո՞ւ կարդալ այս գիրքը.....	8
	Գրքի մասին.....	9
	Նախաբան.....	13
1	Տրամադրության վերելակը.....	15
2	Ինչն է շարժման մեջ դնում տրամադրության վերելակը.....	31
3	Տրամադրության վերելակով վեր բարձրանալու առավելությունները.....	43
4	Ինչպե՞ս խուսափել անառողջ սովորությունից.....	67
5	Արգելակելով ձեր տրամադրության վերելակը. հետաքրքրասիրության ուժը.....	87
6	Ինչպե՞ս կոտրել կաղապարները.....	101
7	Մնուցե՛ք բարեհաճ մտքեր.....	115
8	Փափուկ նախապատվության սկզբունքը.....	129
9	Փոխելով ձեր դիրքավորման կետը. բարօրության բանաձևը.....	143
10	Ինչպե՞ս հանգստացնել միտքը.....	163
11	Երախտագիտության զգացում արմատավորել.....	173

12	Հարգելով ուրիշի իրողությունները.....	191
13	Մնուցեք հավատ և լավատեսություն .....	213
14	Ի՞նչ անել, երբ օրդ չի ստացվել.....	227
15	Հարաբերություններն ու տրամադրության վերելակը.....	235
16	Տրամադրության վերելակը կառավարելու կանոնները.....	243
	Ինչպե՞ս ստեղծվեց այս գիրքը.....	249
	Շնորհակալական խոսք.....	257
	Հեղինակի մասին .....	259

Նվիրում եմ կնոջս՝ Բերնադետին, և մեր հինգ երեխաներին՝  
Քևինին, Դերինին, Ջեյսոնին, Քենդրային և Լոգանին:  
Դուք իմ սիրտը երիտասարդ եք պահում ու տալիս սիրո և  
կյանքի դասեր, որոնք ինձ թույլ են տալիս սահուն վարել  
տրամադրության վերելակը:

## Ինչո՞ւ կարդալ այս գիրքը

Մեր կյանքի որակը գնահատվում է մեր ապրած հույզերով: Որքան հաճախ ենք դրական հույզեր ունենում, այդքան մեզ երջանիկ ենք համարում. այսինքն՝ հենց մեր դրական հույզերի մեծ չափաբաժինն է մեր երջանկության գրավականը: Իսկ ինչպես անել, որ դրական հույզերը գերակշռեն մեր կյանքում: Լարի Սենն այս հրաշք գրքում հիանալի բանաձև է առաջարկում: Հույզերն էլ «վերելակի» նման ունեն իրենց աստիճանները, իրենց վայրիվերումները՝ շատ բարձր տրամադրությունից մինչև տրամադրության կտրուկ անկում: Շատերը չեն էլ գիտակցում, որ «վերելակի» կառավարման վահանակը հենց իրենց ձեռքին է: Լարի Սենն իր «Տրամադրության վերելակ» հիանալի գրքում հնարավորություն է տալիս, թե ինչպես օգտվել «վերելակի» վահանակից և կառավարել հույզերը: Չէ՞ որ կառավարելի դարձնելով մեր ապրումներն ու տրամադրության «վերելակային» տատանումները՝ կարող ենք փոխել կյանքի գույները և վայելել մեզ բաժին հասած կյանքի յուրաքանչյուր վայրկյանը:

Գրքի հեղինակն իր բացահայտած բանաձևով օգնում է, որ բացասական հույզերը լինեն հնարավորին չափ կարճ ու պակաս ցավոտ: Լարի Սենի գիրքը բոլոր նրանց համար է, ովքեր ցանկանում են բարձրացնել իրենց հուզական ինտելեկտի մակարդակը և կյանքն ապրել իրենց նախընտրած գույներով: Առանց հույզերի՝ կյանքը ոչինչ է, բայց հույզերը պետք է ծառայեն մեզ, և ոչ թե մենք դառնանք հույզերի գերի...

**Նարինե Պետրոսյան**  
*կլինիկական հոգեբան*

## Գրքի մասին

«Լարի Սենն իր նրբագեղ ու միևնույն ժամանակ պարզ սկզբունքներով խորը ազդեցություն է թողել իմ կյանքի վրա: Այդ սկզբունքները շարադրված են «Տրամադրության վերելակ»-ում: Դասե՛ր քաղեք «Տրամադրության վերելակ»-ից և մեկընդմիջտ բարելավե՛ք ձեր կյանքի որակը»:

**Գորդոն Ջի, Վեսթ Վիրջինիա համալսարանի ռեկտոր**

«Տրամադրության վերելակը» ոգեշնչում է առաջնորդներին ապրել լավագույնս, կառուցել ավելի լավ հարաբերություններ և էլ ավելի մեծ հաջողությունների հասնել»:

**Լեսլի Վեքսներ, L Brands ընկերության նախագահ և գլխավոր գործադիր տնօրեն**

«Լարի Սենը և նրա առաջարկած սկզբունքները, օրինակ՝ տրամադրության վերելակը, մեծ ազդեցություն են թողել թե՛ իմ կարիերայի, թե՛ ամբողջ աշխարհում Yam! Brands ընկերության հաջողության և թե՛ անձամբ ինձ վրա»:

**Դեյվիդ Նովակ, Yam! Brands ընկերության նախկին նախագահ և գլխավոր գործադիր տնօրեն**

«Լարին առաջնորդներին սովորեցնում է «մարդկանց հետ ճիշտ վարվել», և նրա մեթոդներն անջնջելի հետք են թողնում ցանկացած բիզնես ձեռնարկության հուզական ինտելեկտի վրա: Տրամադրության վերելակը դարձել է իմ ղեկավարած երեք ընկերությունների տերմինաբանության կարևոր մասը»:

**Մարկ Ֆրիստրա, Caesars Entertainment ընկերության նախագահ և գլխավոր գործադիր տնօրեն**



«Լարին օժտված է պարզ և միաժամանակ ազդեցիկ կերպով երջանկության և հաջողության ուղղորդման հմտությամբ: Տրամադրության վերելակը գործիք է, որն օգնում է փոխել կյանքեր, կազմակերպություններ, ընտանիքներ, մի խոսքով՝ մեր աշխարհը: Բոլոր այն առաջնորդներին, ում հուզում է իրենց կազմակերպություններում իշխող բարձր տրամադրությունն, ու ովքեր ուզում են, որ իրենց ղեկավարած կազմակերպությունն ազդեցություն ունենա, կոչ եմ անում կարդալ «Տրամադրության վերելակը»»:

***Վանս Սեզար, «Հաջողակ գործիչների երջանկության բանալին» գրքի հեղինակ***

«Այս գիրքը մուտքի քարտ է բոլոր նրանց համար, ովքեր ուզում են տրամադրության վերելակի վերին հարկերում ավելի շատ ժամանակ անցկացնել: Այս սկզբունքն անգնահատելի է ցանկացած զբաղմունքի տեր մարդու համար: Այն օգնում է մեզ ավելի լավ գործակցել իբրև բիզնես գործընկերներ, բայց հավասարապես օգտակար է նաև անձնական հարաբերություններում: Շատ բան կարելի է սովորել այն մասին, թե որքան կարևոր է երախտագետ լինելը և պարզել, թե ինչպես հասնել դրան: Լարի Սենը մեծ ծառայություն է մատուցում՝ տրամադրության վերելակը հրամցնելով ավելի մեծ լսարանի»:

***Գեներալ Հոսվե Ջոու Ռարլս Կրպսեր, USAA ընկերության նախկին նախագահ և գլխավոր գործադիր տնօրեն***

«Ես տասնամյակներ շարունակ Լարիի բժիշկն եմ եղել և գիտեմ, որ Լարին կիրառել է տրամադրության վերելակի սկզբունքները, և որ դա նրա սիրտ-անոթային ու մտա-

վոր առողջության վրա բացառիկ ազդեցություն է թողել: Տրամադրության վերելակի՝ հուզականորեն և ֆիզիկապես հավասարակշռված կենսակերպ վարելու վերաբերյալ սկզբունքները սիրտ-անոթային հիվանդությունների վտանգը նվազեցնելու հիմնաքարերն են, և Լարին դրա վառ օրինակն է»:

***Ջեյ Ջոնսոն, բժշկական գիտությունների դոկտոր, Սթենֆորդի համալսարանի բժշկական կենտրոն***

««Տրամադրության վերելակը» ընթերցելը հետաքրքիր է: Բացի այդ՝ այն բացահայտում է մեր անձի առավել խորը, իսկ մեր կյանքի՝ առավել հարուստ կողմերը: Լարի Սենը անձնական և աշխատանքային փորձի հսկայական պաշար ունի, և պրակտիկ խորհուրդներ է տալիս բիզնեսի, հարաբերությունների, առողջության և ամենօրյա կյանքի վերաբերյալ»:

***Պատվելի Ջոշուա Ռիվզ***

««Տրամադրության վերելակը» անհատի առողջ կենսակերպի և կազմակերպություններում առողջ մթնոլորտ ձևավորելու վերաբերյալ մտքերի և առաջնորդության լավագույն խառնուրդն է, որը երբևէ կարդացել եմ: Մեր ընկերությունն ընդունել և գործածում է գրքում առաջարկվող գործիքները, և մենք նշանակալի արդյունքների ենք ականատես եղել»:

***Գարի Շորբ, Լե Բոնհյուր առողջապահական հասարակությունների ցանցի մեթոդիստ***

«Հիանալի գիրք է: Առավելագույնս բարձրացնում է տրամադրությունդ և բացահայտում կյանքում բազմակողմանի

հաջողության հասնելու քո ներուժը: Շատ կուզեի այս գիրքը կարդացած լինեի տարիներ առաջ»:

***Պրոֆեսոր Մ.Ս. Ռատ, միջազգային առաջնորդության փորձագետ***

«Լարի Սենի գիրքը դյուրամարս է, բայց միևնույն ժամանակ խոր ազդեցություն է թողնում մեր հաղորդակցության վրա: Գլխավոր միտքն այն է, որ մենք կարող ենք վերահսկել մեր տրամադրությունը: Սրտանց երաշխավորում եմ այս գիրքը»:

***Թոմ Վոսս, Ameren կորպորացիայի նախկին նախագահ և գլխավոր գործադիր տնօրեն***

«Փայլուն գիրք է: Դեռահասության տարիներին ինձ վրա ամենամեծ ազդեցությունը թողած գիրքը թերևս Նապոլեոն Հիլի «Մտածիր և հարստացիր»-ն է եղել: Այս գիրքը կարծես «Մտածիր և հարստացիր»-ի ժամանակակից տարբերակը լինի: Այն գաղափարը, որ մեր մտքերն են ծնում մեր զգացմունքները, ստիպում է գիտակցել մեր ունեցած իշխանությունը: Հիանալի պատմություններ են»:

***Ռոբերտ Ռիզ, The CEO Show-ի հաղորդավար***

## Նախաբան

Հրավիրում եմ ինձ հետ միասին ճանապարհորդության ուղևորվել՝ բացահայտելու մի միտք, որը կարող է փոխել ձեր կյանքը. խոսքը տրամադրության վերելակի մասին է:

Այս գիրքը գրելու համար տարիներ շարունակ հետազոտություն եմ կատարել ու մտքեր հավաքել, բայց հագեցած անձնական ու մասնագիտական կյանքս թույլ չէին տալիս ավարտել այն: Մի օր իմ ընկերության՝ Senn Delaney-ի (Heidrick & Struggles ընկերության մաս է կազմում) աշխատակիցների հետ գրասենյակի պատերից դուրս հանդիպում ունեցանք: Ես երկար ժամանակ երազում էի փոխել աշխարհը ու եզրակացրի, որ իմ նպատակը «ոգեշնչման աղբյուր տրամադրելն է մարդկանց անընդհատ ընդլայնվող մի շրջանակի՝ իմ ընտանիքից սկսած, որպեսզի ապրեն լավագույնս՝ թե՛ մտավոր, թե՛ հուզական, թե՛ ֆիզիկական և թե՛ հոգևոր առումով»:

Այս միտքը ձևակերպելուն պես հասկացա, որ պարտավոր եմ գիրքս ավարտին հասցնել: Իմ նպատակն իրականացնելու լավագույն միջոցներից մեկը մտքերս աշխարհի հետ կիսելն էր:

Senn Delaney-ն հիմնադրել եմ սրանից մոտավորապես չորս տասնամյակ առաջ, որպեսզի կազմակերպություններին

օգնեմ, որ հետևողականորեն նոր մշակույթ ձևավորելով՝ բարելավեն իրենց աշխատանքային մթնոլորտն ու կատարողականությունը: Այսօր լայն շրջանակներում իմ ընկերությունը համարում են կորպորատիվ մշակույթ ձևավորող աշխարհում ամենաարդյունավետ խորհրդատվական ընկերությունը: Տրամադրության վերելակը Senn Delaney-ի բազմաթիվ մոտեցումներից մեկն է, որը ծաղկող կորպորատիվ մշակույթ է ձևավորում:

Աշխարհով մեկ Senn Delaney ընկերության հաճախորդների հարյուր հազարավոր աշխատակիցները խանդավառությամբ են ընդունել տրամադրության վերելակի գաղափարը: Նրանցից շատերը տրամադրության վերելակի մասին ավելին իմանալու ու այն իրենց ընկերների ու սիրելիների հետ կիսելու ցանկություն են հայտնել: Այս գիրքը նախատեսված է թե՛ նրանց, թե՛ բոլոր մյուսների համար, ովքեր այս գրքի միջոցով առաջին անգամ են ծանոթանալու տրամադրության վերելակի հետ:

Գրքում շարադրված մտքերից շատերն օգտագործվում են Senn Delaney-ի հաճախորդների հետ անցկացվող սեմինարների ժամանակ, բայց որոշ մտքեր և առաջարկություններ անձնական փորձից են վերցված, օրինակ՝ ֆիզիկական առողջությանը և առողջ կենսակերպ վարելուն վերաբերող մտքերը, և միշտ չէ, որ դրանք արտահայտում են Senn Delaney ընկերության հայացքները կամ արտացոլում են այլ ընկերությունների հետ նրա աշխատանքը:

«Տրամադրության վերելակը» գրելիս փորձել եմ օգտակար լինել անհատների՝ առաջարկելով մտքեր, որ բացահայտել եմ կյանքիս ընթացքում: Հուսով եմ, որ այս գիրքը ձեզ կսովորեցնի վերահսկել հույզերը, և դուք ձեր սեփական անձի ավելի լավ տարբերակը կդառնաք:

Լարի Սեն



## Տրամադրության վերելակը

*Չկա ավելի քաջալերող փաստ, քան այն, որ մարդն ի զորու է  
գիտակցված ջանքով բարելավել սեփական կյանքը:*

*Օրվա որակի վրա ազդելու կարողությունը  
բոլոր արվեստներից բարձրագույնն է:*

**Հենրի Դեյվիդ Թորո\***

---

\* Henry David Thoreau – Հենրի Դեյվիդ Թորո (1817–1862), ամերիկացի գրող, փիլիսոփա, հասարակական գործիչ, նատուրալիստ